

2026年9月分

学校給食予定献立表

西宇部小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる					
				たんばく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんばく質 6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 油類	たんばく質 (g)	
										塩分 (g)	
1 (火)	ごはん	ABCスープ チキンれんこんごぼう	はし	ベーコン とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ちんげんさい えだまめ れんこん ごぼう	こめ マカロニ さとう	あぶら	655 23.9 1.7	 いも
2 (水)	小パン くろまめきなこクリーム	わかめうどん コーンソテー	はし	あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゃべつ コーン	パン うどん さとう	あぶら くろまめきなこクリーム	607 22.3 2.4	 やさい
3 (木)	ごはん	まあぼうどうふ もやしのおいいため	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 24.7 1.7	 かいそう
4 (金)	カレーピラフ	ひよこまめのスープ はんぺんフライ きゃべつのおこんぶあえ	はし	とりにく ベーコン はんぺんフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ひよこまめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム きゃべつ	こめ むぎ	あぶら バター	582 16.1 2.4	 しゅじつ
7 (月)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいとちくわのごまいため	はし	とりにく たまご かまぼこ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	561 24.7 2.0	 きのこ
8 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのあますに	はし	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	578 22.9 1.3	 くだもの
9 (水)	小パン いちごジャム	なすとひきにくのスパゲッティ えだまめ なし	はし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす マッシュルーム たまねぎ えだまめ なし	パン スパゲッティ ジャム	あぶら	736 29.2 4.1	 えんぶんひかえめ
10 (木)	ごはん	なつやさいのみそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい かぼちゃ	コーン たまねぎ なす しょうが おくら	こめ さとう	ごま あぶら	572 25.5 1.6	 いも
11 (金)	ごはん	はっぼうさい はるまき もやしのすじょうゆに	はし	ぶたにく いか はるまき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ たけのこ ヤングコーン きくらげ きぬさや もやし コーン	こめ でんぶん	あぶら	654 24.0 1.7	 しゅじつ
14 (月)	ごはん	「はくっとうべきゅうしょく」の日です。宇部市でとれた万倉なすや小野茶ムースなど宇部市でとれた食べ物がたくさん登場します。									
	ごはん	やさいスープ あじフライ おのちゃムース あきなすのラタトゥイユ	はし スプーン	とりにく ベーコン あじフライ	ぎゅうにゅう ムース	にんじん ちんげんさい ピーマン トマト	きピーマン たまねぎ スッキニー しいたけ なす にんにく	こめ さとう	オリーブオイル あぶら	661 23.3 2.0	 くだもの
15 (火)	ごはん	そうめんじる ぶたにくとやさいのうめいため ヨーグルト	はし スプーン	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ うめ	こめ そうめん さとう	あぶら	586 26 1.7	 かいそう
16 (水)	小パン マーシャルピーンズ	ミルクスープ とりにくのワインに	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ しめじ にんにく	パン でんぶん	あぶら マーシャルピーンズ	622 24.9 2.5	 えんぶんひかえめ
17 (木)	ごはん	ぶたじる ひじきごはんのぐ	はし	ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん れんこん	こめ さとう さつまいも	あぶら	552 20.0 1.7	 にゅうせいひん
18 (金)	むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも きゅうり	あぶら カレーウ ドレッシング	621 18.6 2.8	 まめ
24 (木)	ごはん	トック ブルコギどんぶり	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ しいたけ にんにく きゃべつ	こめ トック さとう	ごまあぶら ごま	541 22.2 1.7	 さかな
25 (金)	ごはん	だんごじる さばのみそに ミニトマト おつきみゼリー	はし スプーン	みそ とうふ さば とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ミニトマト しょうが ゼリー	こめ だんご さといも さとう	あぶら	698 27.6 1.9	 しゅじつ
28 (月)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる あつやきたまご ぶどう	はし	なまあげ あつやきたまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさいキムチ ぶどう	こめ さといも		579 21.2 2.3	 しゅじつ
29 (火)	むぎごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり えだまめ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	あぶら デミグラスソース	630 19.7 2.5	 くだもの
30 (水)	小パン チョコレートクリーム	カレーうどん スッキニーのソテー	はし	かまぼこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ スッキニー コーン きゃべつ	パン うどん	あぶら チョコレートクリーム カレールウ	622 23.6 3.6	 えんぶんひかえめ

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。